

LENKA ŽELEZNÁ



TERAPIE  
**BALKONEM**

Balkonové zahradničení pro každého

nastole

# Terapie balkonem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihynastole.cz](http://www.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Lenka Železná

**Terapie balkonem – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  MEDIA

# TERAPIE BALKONEM

LENKA ŽELEZNÁ

 nastole



JSEM LENKA.  
A JSEM BALKONISTKA.



**BALKONOVÁ TERAPIE**

Slovo, které neexistovalo, dokud mu jeden můj kamarád doslova nevdechl život. O prázdninách 2024 jsem hledala název pro svůj projekt. Chtěla jsem něco, co bude lidi inspirovat k tomu, aby začali na svých balkonech opravdu žít. Slovo, které by vystihovalo, že miluju balkony všech tvarů, barev a světových stran. Povolání, které bych chtěla dělat, i když jsem tehdy absolutně netušila, co by mělo zahrnovat. A tak vzniklo slovo balkonistka. A já ti za to, Pájo, z celého srdce děkuju!

**Abyste ale pochopili, co mě k tomu dovedlo, musíme se vrátit maličko zpátky. A hned zkraje vám budu muset něco přiznat – mě osobně vlastně balkony, zahrady a rostliny nikdy moc nezajímaly. Dokud...**

Měla jsem to štěstí, že jsem vyrůstala na severu Čech. Zní to možná úsměvně, protože severní Čechy dneska rozhodně nejsou považovány za top lokalitu. Ale já to opravdu beru jako štěstí, protože prožít dětství s tak nádhernou přírodou doslova za domem, to je něco, co bych přála každému. A tak jsem se vlastně cítila z pohledu zeleně celý život saturovaná. Kupovat si živé rostliny domů ve velkém a starat se o ně mi jednoduše vůbec nedávalo smysl.

Samozřejmě že jsem měla doma pár pokojovek, bez toho si bydlení ani nedovedu představit. Ale můj první balkon v tehdejší bytě vypadal popravdě dost katastrofálně. Bylo to okolo roku 2012, tedy v době,

kdy focení a sociální sítě ještě nevládly světu, takže vám bohužel nemůžu ukázat fotky, ale byl vlastně ztělesněním všeho, co dneska považuju za chyby.

Nicméně už tehdy jsem začala balkon vnímat jako místo, kde můžu nějakým způsobem odpočívat. Místo, které je jenom moje, kde jsem venku, aniž bych zároveň musela opustit byt. Znamenalo to pro mne možnost, jak zužitkovat těch pár desítek volných minut, které má člověk po práci, než bude muset začít chystat večeři. Mojí dnešní optikou samozřejmě tehdejší balkon opravdu nestál za nic. Ani svojí velikostí odpovídající kapesníku, ale především ani z pohledu volby rostlin. Bylo mi něco kolem pětadvaceti a vlastně jsem nic jiného než muškáty a surfinie neznala. Netušila jsem, kde brát inspiraci, neměla jsem v okolí nikoho, kdo by něco zajímavého v truhlících pěstoval. Možná budu znít jako pamětník, ale situace tehdy byla opravdu dost odlišná od té, kterou známe teď. Dneska se na nás inspirace valí ze všech stran, pinterest, instagram, youtube... a naopak je problém se v tom zorientovat a najít to, co je pro nás vlastně relevantní.

Moc bych si přála, aby mi tenkrát někdo řekl, že nemusím jít jen na trh v malém severočeském městečku, tam nakoupit hromadu letniček, nasadit si je do truhlíku a na podzim vyhodit. Tehdy jsem neměla ani tušení, že balkony se dají využívat celoročně, že na nich můžou růst i stromy a keře nebo že bych si tam teoreticky mohla vypěstovat klidně i něco jedlého.

A tak to skončilo u těch zmiňovaných muškátů a pár bylinek ze supermarketu. Domů jsem si to nosila bez základní znalosti podmínek potřebných pro pěstování i nároků na substrát, kterému jsem tehdy pochopitelně říkala vysoce odborně „hlína“, a když rostliny začaly vypadat ošklivě, tak jsem se jich prostě zbavila. Celé mě to ve výsledku ani nebavilo a neviděla jsem v tom žádný smysl. Vždycky jsem totiž tíhla k udržitelnosti a ve finále mi takové pěstování přišlo strašně neekologické a neekonomické. Za sazenice jsem totiž samozřejmě pokaždé vyhodila spoustu peněz; a když říkám vyhodila, tak myslím doslova vyhodila, protože za pár týdnů až měsíců to všechno letělo do koše nebo přinejlepším na kompost.

Když jsem se potom přestěhovala do Prahy, moje první bydlení byl maličký byt bez balkonu v Nuslích. Chvíli jsem si říkala, že to zvládnu stejně jako spousta lidí kolem mě, ale velice brzy jsem pochopila, že život bez balkonu není pro mě. Hrozně mi chyběla ta možnost se po práci maličko vyvětrat a vydechnout si. Jako holka z vesnice a z rodinného domu jsem byla zvyklá, že si odpoledne uvařím kafe, připravím limonádu nebo drink, vezmu si knížku a sednu si ven. Vůbec jsem si tehdy neuvědomovala, že pro spoustu lidí to není samozřejmost a že v Praze se žije úplně jinak. Jenže vypravit se do parku nebo na procházku mě vůbec neuspokojovalo. Jít třeba deset patnáct minut do přírody, modlit se, aby na mě vyzbyla lavička nebo

alespoň nepočůraný plac na zemi, nezapomenout kafe z domova, vodu, a sotva jsem pak došla na místo, už jsem potřebovala na záchod, vzpomněla jsem si, že jsem cosí zapoměla, nebo jsem dostala hlad... No zkusila jsem to párkrát. Zatímco někomu tento koncept vyhovuje, já se cítila ztracená. Po práci jsem přišla domů, uklidila náš čtyřicetimetrový pidibyt, což bez dětí bylo za chvilku, a pak jsem vlastně nevěděla, co se sebou.

Když jsem otěhotněla a bylo jasné, že se budeme muset přestěhovat do většího, tak už jsem na balkonu trvala. Našli jsme si perfektní byt na Žižkově s dvanáctimetrovou pavlačí a moje posedlost mohla naplno propuknout. Tehdy tomu přispěla i kombinace mateřství a pandemie. Většinu dní jsem byla uvězněná doma s dítětem, někdy doslova. A moje pozornost se stejně jako u řady lidí obrátila na bydlení. Začala jsem se věnovat pokojovkám, hltala všechny dostupné informace, knihy, postupně nakupovala květináče, truhlíky, hnojiva, sledovala videa, četla články a ponořila se do fenoménu „urban jungle“. Ale pořád mi na tom něco nesesedělo. **Zima byla dlouhá, rostliny často strádaly a já si začala naplno uvědomovat, že jejich pravé místo je venku. V jejich přirozeném prostředí. A že vlastně každý náš pokus pěstovat rostlinu doma je takové malé trápení.** Tak jsem upozadila svoji pokojovkovou vášeň a vrhla se ve velkém na balkon. A tam jsem se konečně našla, právě tam se mi otevřel celý nový svět. Balkon v sobě

spojoval to nejlepší ze zahrady i města a já měla konečně místo, kde můžu vydechnout, ale zároveň se i fyzicky zničit, kde si můžu číst, ale také klidně jenom koukat do zeleně, kam můžu přede všemi utéct, ale i prokecat večer s kamarádkou.

Jenže stejně jako rostla moje vášeň, rostla i naše rodina a brzy nastal čas posunout se dál. A právě tehdy přišel zlom.

**Panelák. Už jenom to slovo mě strašilo ve snech. Sice dva balkony, ale... No říct, že jsem se příliš netěšila, je slabé slovo.** Ale už tehdy jsem věděla, že zvládnou i toto. Možná to chvíli potrvá, ale v celém balkonovém zahradničení jsem už měla svůj systém a rytmus. Věděla jsem přesně, kde začít, co zatím přeskočit a na co se vykašlat úplně. A jeden balkon jsem zvládla vyladit ke své plné spokojenosti doslova v rekordním čase. Druhý zůstal dodnes spíš pracovním koutkem, ale i to je v pořádku.

Dneska jsou pro mě balkony doslova denním chlebem. Ty moje i ty cizí. Když se procházím po městě, neustále koukám nahoru, nadšeně obdivuju ty zabydlené a zatlačuju slzu nad těmi zanedbanými. A přemýšlím, kdo jsou asi jejich obyvatelé, proč je mají plné krabic a nepořádku, jak bych jim mohla předat alespoň trošku inspirace a ukázat, že mít svůj kousek přírody stojí za každíčkou minutu strávenou péčí o rostliny.

Protože pro mě je balkon doslova magické místo, kde se můžu chvíli tvářit, že neexistuju – ale zároveň se cítím nejvíc



plná života. Jediné místo, kde se umím doopravdy zastavit, ale kde mi zároveň kreativita jede na plné obrátky. A pokud bych si mohla přát jen jedinou věc, tak to, aby se díky této knize proměnil alespoň jeden balkon přesně v takové místo. A když do toho půjdete, abyste i vy měli svoji oázu, kam se budete těšit a kde si budete připadat tak trochu jako v jiném světě.

**Když jsem se rozhodla napsat knihu *Terapie balkonem*, bylo mým hlavním záměrem vytvořit knihu pro „nezahradníky“. Chtěla jsem, aby i člověk nepolíbený klasickým pěstováním viděl, co všechno je možné na balkoně nebo terase vykouzlit.** A že to opravdu nemusí být jen o nekonečném studiu odborných publikací, hledání nejlepší odrůdy rajčat nebo obligátním sázení muškátů. Chtěla jsem ukázat, že útulný balkon může vzniknout i v socialistickém paneláku, starém

činžáku nebo trochu neosobní novostavbě. Chtěla jsem vykřičet do světa, že kola na balkon nepatří a že i městský člověk si zaslouží svoji malou oázu klidu.

**Mně osobně balkon kdysi doslova zachránil duševní zdraví.** Covid a rodičovská dovolená mě na dlouhé měsíce víceméně uzavřely v žižkovském bytě a stará pavlač byla jediné místo, kde jsem se mohla v bezpečí domova realizovat. Byla – a stále je – to pro mě doslova terapie. Nejsem psycholog ani biolog, ale na základě vlastní zkušenosti můžu přísahat na to, že při každém zaboření rukou do hlíny mám pocit, že se ve mně probouzí klid. Možná je to chvilka napojení na přírodu, závan pravekých pudů nebo prostě jen čistá hlava, která v danou chvíli odhodí všechny starosti a řeší jen to, co je nejlepší pro danou rostlinu.

Dodnes, když mám těžký den, utíkám na balkon. A je jedno, jestli jdu zrovna sázet, zalévat, nebo si jen v tichu vychutnat kafe. Všechny starosti se tam najednou zdají o trochu menší a svět o něco barevnější.

**Stejně jako je pro mě terapeutické balkonové zahradničení, bylo pro mě terapeutické i psaní této knihy.** Za toho více než třičtvrtě roku jsem si prošla celou škálou emocí. Od nevěřícího překvapení, že někdo jako já vůbec může napsat knihu, přes absolutní euforii, že někdo jako já může napsat knihu, až po totální zoufalství... jak sakra někdo jako já vůbec může napsat knihu? Stokrát jsem propadala

zoufalství, dojíkala se nad starými fotkami, mazala a přepisovala a nakonec plakala nad tím, jaké mám štěstí, že můžu dělat to, co mě nejvíc baví. Balkony.

A tento pocit to nakonec celé uzavřel. Když mi kniha vznikala pod rukama, v určité chvíli jsem se začala nervózně těšit, až si na ni konečně sáhnete i vy. Přála jsem si předat vám alespoň špetku svého nadšení, svého obdivu k balkonům všech možných velikostí a tvarů a svého zaujetí životem, který se odehrává někde nad našimi hlavami, na těch výčnělcích fasád.

Ve chvíli, kdy dokončuju tuto knihu, nejsou mojí mladší dceři ještě ani tři roky a starší dítě jde do první třídy. Mohla bych být pyšná na sebe, co všechno jsem s takto malými dětmi dokázala. Ale ve skutečnosti chci hlavně stokrát poděkovat své rodině – za pomoc, kterou mi v průběhu psaní poskytla. Svým kamarádům za trpělivost, se kterou mi pomáhali rozhodnout, která fotka je hezčí, který název výstižnější, a také za to, že mi dodávali kuráž. Všem spolupracovníkům, kteří se na knize podíleli a které ani nezahlánu vyjmenovat, ale díky kterým vypadá přesně tak, jak vypadá. Všem svým sledujícím a klientům, kteří mi dali svolení použít fotky jejich balkonů a udělali tak knihu realističtější a inspirativnější. A nakonec i vám, čtenářkám a čtenářům, kteří máte chuť otevřít balkonové dveře a nechat se vtáhnout do kouzelného světa balkonových mikrovesmířů.

**Díky, že můžeme společně růst.**



VÁŠ BALKON,  
SEZNAMTE SE



**KAPITOLA 1.**



**V České republice neexistují žádné oficiální statistiky, ze kterých by se dalo zjistit, kolik bytů u nás se může pyšnit tím, že má balkon. Když se ale budete chvíli rozhlížet kolem sebe, brzy zjistíte, že jich zase tolik není. Mít balkon, lodžii, verandu, nebo dokonce terasu či předzahrádku je privilegium, kterého by byla ohromná škoda nevyužít.**

**Pro městského člověka to může být navíc často jediná možnost, jak si doslova sáhnout na vlastní kousek přírody. Zazeleněné balkony mají také řadu prokazatelných benefitů pro okolní prostředí i člověka samotného. A opravdu nejde jen a pouze o produkci kyslíku.**

## Ekologické benefity

- **Zlepšení mikroklimatu.** Rostliny vykonávají tzv. transpiraci (zjednodušeně řečeno v průběhu dne odpařují vodu skrz listy), čímž pomáhají přirozeně ochlázovat okolí.
- **Zadržování prachu a škodlivin z ovzduší.** Listy rostlin zachytávají prachové částice a některé škodliviny a tím napomáhají k čistějšímu vzduchu.
- **Biodiverzita.** Dobře navržené balkony se mohou stát vítaným útočištěm pro opylovače (včely, čmeláci, motýli) i ptáky, kteří to ve městech mají s hledáním útočiště často obtížné.
- **Pohlcování CO<sub>2</sub> a produkce kyslíku.** Zazeleněné balkony mohou v menší míře přispívat i ke snížení podílu CO<sub>2</sub> v atmosféře.

## Psychologické benefity

- **Snížení stresu a úzkosti.** Kontakt se zelení podle vědců snižuje hladinu kortizolu (stresového hormonu).
- **Podpora duševního zdraví.** Péče o rostliny zklidňuje mysl a učí trpělivosti. Umožňuje nám také odpojit se od technologií a užívat si přítomného okamžiku.

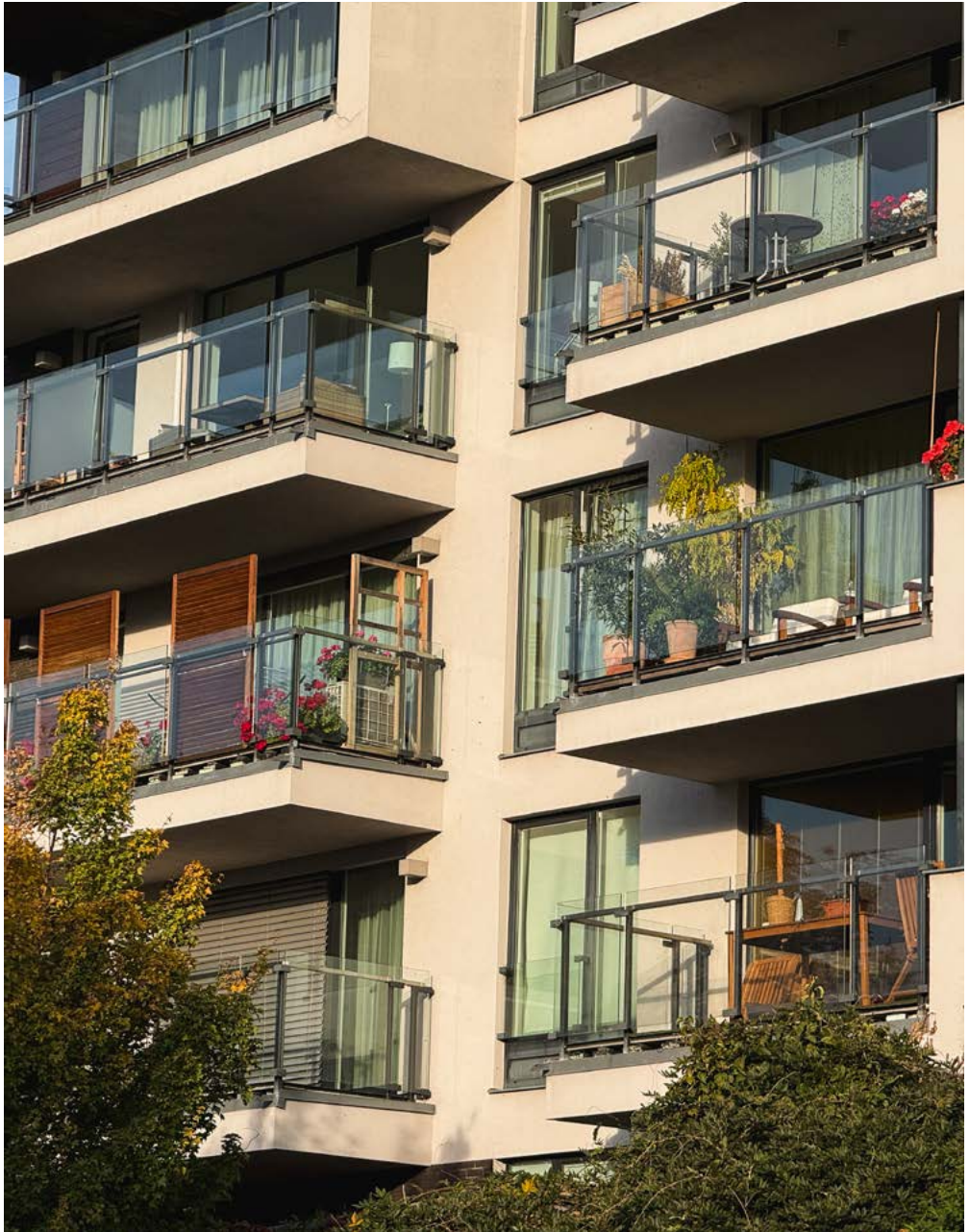




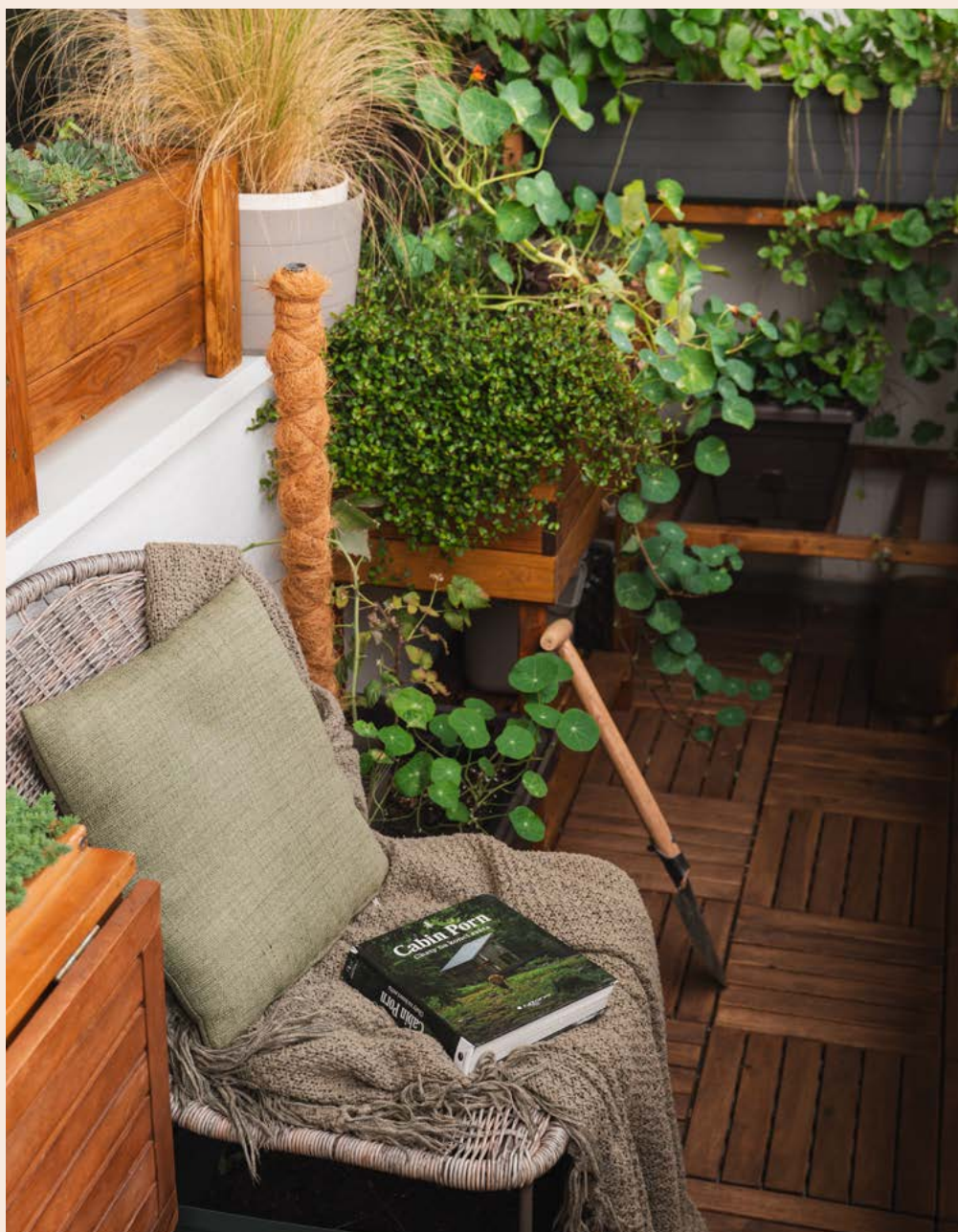
## Praktické benefity

- **Větší soukromí.** Popínavky a květinové stěny fungují jako přirozená clona a mohou překvapivě dobře odstínit vliv rušné ulice.
- **Městská estetika.** Zazeleněné balkony zlepšují vzhled fasád a přispívají k atraktivitě bydlení.
- **Lepší vztah obyvatel k místu.** Lidé mají sklon více pečovat o své okolí, pokud ho vnímají jako estetické. Navíc jak je známo – příklady táhnou.
- **Tlak na udržitelnější městský život.** Od zelených balkonů je často už jen krůček k třídění odpadu, kompostování nebo komunitnímu zahradničení.





# NEJISTÉ ZAČÁTKY



Možná jste se zrovna nastěhovali a váš balkon je jako nepopsaný list. Nebo jste se konečně odhodlali a chcete nějak pohnout s tím skladištěm, co na balkoně máte, a dostat do něj trochu zeleně? Slibuji, že vás čeká úžasná cesta a že svého rozhodnutí pustit se do toho nebudete nikdy litovat. Přesto ale doporučuji ujasnit si pro začátek pár věcí.

### Jaký jste typ pěstitele

Máte zkušenosti se zahradničením nebo alespoň s pokojovkami? Jste spíš experimentátor, který chce zkoušet neobvyklé, raritní druhy, pěstovat tropické ovoce, nebo jdete naopak na jistotu? Baví vás zalévat, jste ochotní se balkonu nebo terase věnovat denně, nebo hledáte spíše nízkoúdržbová řešení, která vám zaberou minimum času? Jezdíte často pryč, nebo jste v sezóně spíše doma? Máte někoho, kdo se vám v případě potřeby postará o rostliny?

Všechny tyto otázky vám pomohou ujasnit si, kolik energie jste ochotni péči věnovat, aby vás nezahltila.

### Jaké máte estetické nároky

Minimalistický prostor jako od designéra s puncem luxusu, nebo spíše veselé barvy a hravé kombinace? Funky interiér s nádechem urban jungle, nebo tradiční muškáty a dekorace? Hygge koutek jako



*Rozkvetlý balkon je sen mnoha lidí.*



*Balkonové pěstování lze ale pojmout i velmi minimalisticky.*

vystřížený z pinterestu, nebo čistě funkční místo, kde budete pracovat na home office? Je vám všechno jedno, protože potřebujete místo hlavně na dětský bazének?

**At' už se vám to líbí, nebo ne, na balkon nebo terasu se vám nevejde úplně všechno. V závislosti na tom, s jak velkým (nebo malým) prostorem pracujete, si budete muset zvolit alespoň rámcově, jakým směrem se vydáte. Dobrá zpráva je, že nic není neměnné. Život se žije, nároky se mění. Nenechte se paralyzovat tím, že nemáte úplně jasno. Možná jste typ, který potřebuje prostě nějak začít... a ten zbytek se ukáže cestou.**



*Na začátku bylo jen pár vyswapovaných rostlin v krabici od dětských plen.*

## Finance, nebo pomalá řešení

Nebudeme si nic nalhávat – zazelenit si balkon stojí alespoň ze začátku nějaké peníze. Pokud se do toho chcete vrhnout naplno, počítejte s určitou vstupní investicí, která se vám ale v průběhu následujících let bude vracet. Pokud budete investovat do kvalitních nádob, vydrží vám mnoho let. Správný výběr rostlin vám zajistí, že nebudete muset každou další sezónu zase utrácet. A balkonové doplňky a dekorace také není potřeba nakupovat stále znovu.

K zabydlování můžete ale přistoupit i poměrně úsporně. K pěstování se dají využít kýble, kyblíky, vaničky od zeleniny,

zkrátka cokoli, co s trochou nadsázky udrží substrát a trochu vody. Rostliny můžete pro začátek pořídit na rostlinných swapech, ve facebookových skupinách nebo poprosit známé. A k esteticky vyladěnému balkonu se můžete propracovat postupně. Konec konců takový přístup jsem volila i já a moje začátky (někdy ani prostředky a konce) rozhodně nebyly vždy insta-friendly.



*Pokud chcete začít s minimem financí, nebude vám to nejspíš ze začátku všechno dohromady ladit.*

# PROČ BALKON NENÍ ZAHRADA A JE TO TAK DOBŘE

